



### HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

## Carthamus tinctorius

*Carthamus tinctorius*, llamada comúnmente **cártamo** o **alazor**, entre otros nombres vernáculos, es una planta herbácea del género *Carthamus* de la familia *Asteraceae* y que, aunque originalmente era cultivada por sus flores usadas como colorante, hoy en día se cultiva principalmente por sus semillas, de las cuales se extrae un aceite comestible.



*Carthamus tinctorius* en [Johann Georg Sturm](#), *Deutschlands Flora*, fig. 21, 1796.



Capítulos, uno en flor y otro en pre-antesis.



*Carthamus tinctorius*

## Cártamo



*Carthamus tinctorius*, [capítulo](#) en flor.

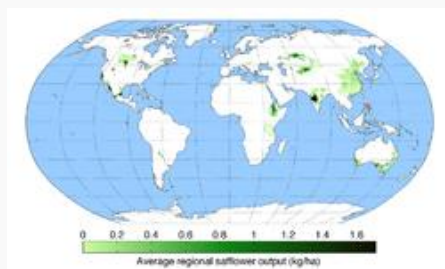
## [Taxonomía](#)

[Reino:](#)

[Plantae](#)

<u>División:</u>	<a href="#">Magnoliophyta</a>
<u>Clase:</u>	<a href="#">Magnoliopsida</a>
<u>Subclase:</u>	<a href="#">Asteridae</a>
<u>Orden:</u>	<a href="#">Asterales</a>
<u>Familia:</u>	<a href="#">Asteraceae</a>
<u>Subfamilia:</u>	<a href="#">Carduoideae</a>
<u>Tribu:</u>	<a href="#">Cynareae</a>
<u>Subtribu:</u>	<a href="#">Centaureinae</a>
<u>Género:</u>	<a href="#">Carthamus</a>
<u>Especie:</u>	<b><i>Carthamus tinctorius</i></b> <a href="#">L.</a> , 1753

### Distribución



Distribución

### **Cártamo, semillas secas**



Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 518 kcal 2165 kJ	
<u>Carbohidratos</u>	34.29 g
<u>Grasas</u>	38.45 g
<u>Proteínas</u>	16.18 g
<u>Agua</u>	5.62 g
<u>Retinol (vit. A)</u>	3 µg (0%)
<u>Tiamina (vit. B<sub>1</sub>)</u>	1.163 mg (89%)
<u>Riboflavina (vit. B<sub>2</sub>)</u>	0.415 mg (28%)
<u>Niacina (vit. B<sub>3</sub>)</u>	2.284 mg (15%)
<u>Vitamina B<sub>6</sub></u>	1.170 mg (90%)
<u>Vitamina C</u>	0 mg (0%)
<u>Calcio</u>	78 mg (8%)
<u>Hierro</u>	4.90 mg (39%)
<u>Magnesio</u>	353 mg (95%)
<u>Fósforo</u>	644 mg (92%)
<u>Potasio</u>	687 mg (15%)
<u>Sodio</u>	3 mg (0%)
<u>Zinc</u>	5.05 mg (51%)
% <u>de la cantidad diaria recomendada</u> para adultos.	
Fuente: <u>Cártamo, semillas secas</u> en la base de datos de nutrientes de <u>USDA</u> .	



## Índice

- [1 Descripción](#)
- [2 Usos](#)
  - [2.1 Colorantes](#)
  - [2.2 Aceites](#)
    - [2.2.1 Uso industrial](#)
    - [2.2.2 Usos alimentarios](#)
    - [2.2.3 Propiedades](#)
- [3 Historia](#)
- [4 Ecología](#)
- [5 Taxonomía](#)
- [6 Nombres comunes](#)
- [7 Referencias](#)
- [8 Bibliografía](#)
- [9 Enlaces externos](#)

## Descripción

---

El cártamo es una [planta oleaginosa](#) de cultivo anual que pertenece a la familia de las [asteráceas](#). Es erecta y ramificada. Las ramificaciones producen de una a cinco cabezas florales de 2 a 4 centímetros de diámetro, cada una de las cuales tiene entre 15 y treinta semillas, que permanecen protegidas incluso cuando alcanzan la madurez, evitando problemas de desgrane y retrasando el ataque de los pájaros. La planta puede alcanzar de cuarenta a 150 centímetros de altura y produce espinas que dificultan el caminar por las parcelas. Son muy resistentes a la sequía y bastante susceptibles a las heladas. De colores brillantes amarillo, naranja o rojo, florecen en pleno verano.

## Usos

---

### Colorantes

Tradicionalmente, el cultivo se destinaba a la industria del colorante (amarillo y rojo), de especias, especialmente antes del abaratamiento y disponibilidad de la [anilina](#), y en medicinas.<sup>1</sup> Desde 1950, la planta se cultiva para [aceite vegetal](#) extraído de sus semillas. Los países con mayor producción de aceite de cártamo en el mundo son [México](#), [India](#) y [Estados Unidos](#). Siguen [Etiopía](#), [Kazajistán](#), [China](#), [Argentina](#) y [Australia](#).

Las flores de cártamo se usan ocasionalmente en la gastronomía como un sustituto barato del azafrán ([Crocus sativus](#)), al que se denomina entonces como «azafrán bastardo» (antiguamente, «azafrán romí»). También sus semillas se usan comúnmente como alternativa a las semillas de [girasol](#) (maravilla) en la alimentación de [aves](#) y mamíferos ya que a las [ardillas](#) no les gusta. El cártamo se denomina *kardi* en [hindi](#) (India).

### Aceites

#### **Uso industrial**

El aceite de cártamo se usa en pinturas en lugar de [aceite de linaza](#), particularmente con el blanco, ya que no da el tinte amarillo que posee la linaza.

### **Usos alimentarios**

Hay dos tipos de aceite de cártamo: uno con alto contenido de [ácido graso monoinsaturado](#) ([ácido oleico](#)), y el otro con un alto contenido de [ácidos grasos poliinsaturados](#) ([ácido linoleico](#)).

En [nutrición](#) es similar al [aceite de girasol](#). Muy usado como [aceite de cocina](#), en [ensaladas](#), y para producir [margarinas](#). Se consume también como [suplemento nutricional](#). En la Nomenclatura [INCI](#) es *Carthamus tinctorius*.

### **Propiedades**

Se ha demostrado que, en su uso [alimentario](#), el aceite alto en linoleico de cártamo aumenta la [adiponectina](#), una [proteína](#) que ayuda a regular los niveles de [glucosa](#) en la sangre y el [metabolismo](#) de los [ácidos grasos](#).<sup>2</sup>

En un estudio de 16 semanas realizado por la [Universidad Estatal de Ohio](#) sobre mujeres post menopáusicas obesas y diabéticas (tipo II), se comparó los efectos del consumo de aceite linoleico de cártamo con los de un ácido linoleico de otra procedencia. El resultado demostró una reducción media del 6,3% de grasa abdominal y un aumento medio del 20,3% de la adiponectina en las consumidoras de dicho aceite de cártamo respecto a las otras.<sup>3</sup>

El [aceite de cártamo](#), además de poseer propiedades [laxante](#) y [antifúngica](#), está indicado para [hiperlipidemias](#), [hipercolesterolemias](#), [ateroesclerosis](#), prevención de [tromboembolismos](#), [estreñimiento](#) y [parasitosis intestinales](#).

El [arctiósido](#) que contiene es [aperitivo](#) y [eupéptico](#).

En la [India](#) se utiliza, en forma de fricciones, como [analgésico](#).

En uso tópico: [dermatomicosis](#).

En la [Medicina tradicional china](#), se usa para dolencias de hígado, corazón, para el dolor debido a estasis de la sangre, como el menstrual, abdominal, de costado o de pecho.<sup>4</sup>

## Historia

---

El cártamo es uno de los cultivos más viejos de la humanidad. Los análisis químicos de tejidos del [Egipto Antiguo](#) datados en la [dinastía XII](#) identificaron los tintes de cártamo, y también se hallaron guirnaldas confeccionadas con la planta en la tumba del [faraón Tutankamon](#).<sup>5</sup>

Es un cultivo menor en 2007, con 630.000 t producidos comercialmente en más de sesenta países.

## Ecología

---

La especie es el principal alimento de las [larvas](#) de la polilla [Eublemma rivula](#).

## Taxonomía

---

*Carthamus tinctorius* fue descrita por [Carolus Linnaeus](#) y publicado en [Species Plantarum](#), vol. 2, p. 830, 1753[1].

### Etimología

El nombre cártamo, y el derivado latinizado de [Linneo](#) *Carthamus*, proviene, a través del árabe «Kârtum», de una raíz semítica significando «tinte», en alusión a las cualidades de la planta.

*tinctorius*: [epíteto latino](#) que significa «tintóreo».

### Sinonimia

- *Calcitrapa tinctoria*
- *Carduus tinctorius* [Ehrh.](#)
- *Carduus tinctorius* (L.) [Falk](#)
- *Carthamus glaber* [Burm.f.](#)
- *Carthamus tinctorius* var. *albus* [Alef.](#)
- *Carthamus tinctorius* var. *croceus* Alef.
- *Carthamus tinctorius* var. *flavus* Alef.
- *Carthamus tinctorius* var. *spinosus* [Kitam.](#)
- *Centaurea carthamus* [E.H.L.Krause](#)

### Nombres comunes

---

- Castellano: alazor (13), azafrancillo de México, azafranillo (3), azafrán (2), azafrán bastardo (6), azafrán de cardo, azafrán de moriscos (2), azafrán romi, azafrán romin, azafrán romí (7), cardo aceitero, cárcamo, cártamo (14), cártamo cultivado, cártamo doméstico, hierba-papagayo, macuca, simiente de papagayo, simiente de papagayos. Las cifras entre paréntesis reflejan la frecuencia del uso del vocablo en [España](#).